

# 114親水教育SUP立槳趣

 開學前的心靈旅行 | SUP立槳體驗活動 

—在水面上，與自己好好相處一次—

暑假的愜意時光已過了一半，  
返回校園、課業與節奏之前，  
我們邀請你，走進人境自然，站上SUP立槳，  
讓陽光、空氣和水，洗滌滋養身心靈，  
划進水與天之間，讓心沉澱，讓思緒重整。

 這不只是一場運動，更是一段身心的 reset。

 活動內容包含：

-  專業教練引導，安全友善的教學體驗
-  水面靜心呼吸與伸展，練習和自己獨處
-  團隊萍水相逢，龍舟競渡與水爭道
-  放慢節奏划行，享受暑假的最後一段清閒
-  結合自然與靜心，為開學做好準備

請詳閱活動簡章Download event Description: <https://reurl.cc/OmpMzg>

【有關SUP&體育教育中心】

SUP的全名為立式划槳 (Stand Up Paddle) 是安全性高且健康有趣，並可達到全身性訓練的水上運動，可以坐著玩、躺著玩、站著玩，即使不擅游泳都能輕易上手，離岸體驗重心轉移的趣味、遠離聲囂放鬆身心，提升身心靈平衡並促進身心健康。

陽明交大體育教育中心 為推廣運動和無動力環保水上活動、宣導水域安全與自救，讓本校學生培養親水、知水、敬水觀念，融入環境教育保育，並從水域運動提升運動技能，體驗水域朝氣與締造情誼。

一、主辦單位：國立陽明交通大學體育室暨體育教育中心

二、活動地點：(光復校區)室外游泳池

三、活動對象：免費，本校學生優先參加

四、活動日期：8月23日(六)；遇雨延期至8月30日(六)

五、活動內容：09:00-09:40 水上瑜珈

10:00-11:30 SUP立槳

13:00-14:30 SUP立槳

六、報名方式：7/30(三)10時至8/10(日)採網路報名，如報名數超過活動人數以抽籤決

七、報名人數：每場SUP活動25人(2人一板)、每場瑜珈13人次

八、聯絡窗口：陽明交大體育教育中心 吳小姐03-5712121-51005 [peo6600@nycu.edu.tw](mailto:peo6600@nycu.edu.tw)

\* 表示必填問題



姓名name \*

您的回答

---

工號/學號 \*

job /student NO.

您的回答

服務單位/系所 department \*

您的回答

行動電話 phone number \*

您的回答

email (請填寫nycu信箱) \*

您的回答

報名場次 sessions \*

09:00-09:40 水上瑜珈SUP YOGA

10:00-11:30 (上午場)SUP立槳

13:00-14:30 (下午場)SUP立槳

備註事項(健康等說明) remark

您的回答



已詳閱本活動簡章，並自願參加由陽明交大體育室暨體育教育中心主辦「114年親 \*  
水教育SUP立槳趣」保證以下之事項： 1.身體健康狀況良好，無高風險疾病，適合  
從事SUP立式划槳與水上瑜珈活動。 2.瞭解具有潛在之危險性。 3.瞭解並遵守活動  
規定，聽從教練及工作人員之指導，隨時注意自身安全並不危及他人安全。 4.活動  
當日留心注意並自行負責交通安全。 I have read the event regulations in detail  
and volunteered to participate in the "114 Fun SUP Activities " hosted by NYCU  
PEO to ensure the following: 1. Good health, no high-risk diseases, suitable for  
SUP stand up paddle and water sports Yoga activity. 2. Understand the potential  
danger. 3. Understand and abide by the rules of the activity, follow the guidance  
of coaches and staff, and always pay attention to your own safety and not  
endanger the safety of others. 4. Pay attention and be responsible for traffic  
safety on the day of the event.

是 Yes

提交

清除表單

請勿利用 Google 表單送出密碼。

此表單並非於您網域內建立。 - [聯絡表單擁有者](#) - [服務條款](#) - [隱私權政策](#)

這份表單很可疑嗎? [報告](#)

Google 表單



